



## 2. Newsletter

Liebe Seele

In der Hektik des Alltags verlierst du oft den Kontakt zu dir selbst. Du funktionierst, erledigst deine Pendenzen und organisierst – doch dein Sein, dein wahres Ich, gerät dabei wie oftmals in den Hintergrund. Vielleicht spürst du genau das: Eine leise Sehnsucht nach Ruhe, nach einem Ankommen in dir, nach einem tiefen Atemzug der dich durchflutet mit Klarheit, Stille und innerem Frieden.

Da der Herbst nun spürbar eingetroffen ist, verändert sich auch unser innerer Rhythmus. Die Tage werden kürzer, das Licht milder. Deshalb lädt dich diese Jahreszeit ein, dass du dir wieder mehr Zeit zuwenden darfst - mehr Raum für Rückzug und mehr Zeit für das wesentliche – für dich.

Dieser Newsletter ist eine Einladung: Komm zurück zu dir. Zurück zu dem Teil in dir, der immer da war – ruhig, kraftvoll, liebevoll und heil.

### Was bedeutet «zurück zu dir»?

Zurück zu dir bedeutet, dich an dein inneres Zuhause zu erinnern. An deinen Körper, der Tag und Nacht unglaubliches leistet. An deine Seele, die schon lange auf dich wartet um gehört zu werden. An dein Herz, das bereit ist, sich wieder zu öffnen – für dich selbst.

Impulse für deinen Weg zurück zu dir:

🌀 **Atem:** Beginne jeden Tag mit drei tiefen, bewussten Atemzügen. Spüre, wie dein Körper sich hebt und senkt. Sei einfach da – im Jetzt.

🌀 **Berührung:** Lege morgens und abends sanft eine Hand auf dein Herz. Spüre deine Wärme. Sage innerlich:» Ich bin da« und «ich liebe mich».

🌀 **Stille:** Nimm dir täglich 5 Minuten, in denen du nichts tust. Einfach nur sein. Kein Handy, keine Musik, kein Tun. Lausche, was in dir lebendig ist.




🌀 **Energiearbeit:** Erinnere dich, dass alles Energie ist – auch du. Achte auf das, was dich nährt und was dich erschöpft. Solltest du das Bedürfnis haben, zu wirken, dann handle dort, wo deine Energie wegfließt (Erschöpfung).

## Die Rauhnächte – eine magische Reise zurück zu dir

Am Ende des Jahres, wenn die Welt stiller wird, die Nächte länger und die Herzen weicher, beginnt eine besondere Zeit. Die Rauhnächte.

Zwischen dem 24. Dezember und dem 6. Januar öffnet sich ein Raum zwischen den Jahren. Eine Zeit, in der du die Möglichkeit hast, besonders tief in deine Energie einzutauchen. Du kannst altes loslassen und Klarheit für das neue Jahr empfangen.

Warum ich dir die Rauhnächte ans Herz lege:

-  Sie sind ein Geschenk an deine Seele
-  Sie bringen dich in Kontakt mit deiner Intuition
-  Sie geben dir Ziele und Struktur für das kommende Jahr

*Ich nehme mir, nicht als Energie Coach, sondern als Frau, bewusst jedes Jahr Zeit für die Rauhnächte. Diese spürbare Zeit hat in meinem Leben nur Positives bewirkt. Deshalb kann ich dir sagen: Es funktioniert 😊.*

### Wie funktionieren die Rauhnächte?

Vom 8. – 20. Dezember finden die Speernächte statt. Da kannst du dich auf die Rauhnächte vorbereiten. Reflektiere dich über diese Zeit - lasse Altes los und mache dir über deine Zukunft Gedanken. Schreibe dir während den Speernächten 12 Wünsche auf einen Zettel und falte sie so, dass du sie nicht mehr lesen kannst. Deponiere sie in einem Gefäß.

Am 25. Dezember beginnt die erste Rauhnacht bei Dunkelheit. Zünde bis am 5. Januar täglich abends bei Dunkelheit einen Wunsch an, ohne dass du ihn gelesen hast. Du weißt nicht, welchen Wunsch du täglich ziehst und anzündest. Sende den Wunsch bewusst ins Universum. Der letzte Wunsch öffnest du am letzten Abend (6. Januar). Für diesen Wunsch bist du im kommenden Jahr verantwortlich. Alle anderen hast du dem Universum übergeben, d.h., du musst dich um nichts, ausser dem einen Wunsch, kümmern.

**Als Energie Coach möchte ich dir bewusst auf den Weg geben, dass du die Ursache immer in dir trägst. Du darfst bewusst innehalten, denn du hast alles, wirklich alles in dir was du brauchst – du findest Antworten, korrekte Entscheidungen, dein Seelenweg, usw. in dir.** Wenn du deinem Inneren folgst, wird dein Leben voller Klarheit, Ruhe und innerem Frieden sein. Die Verantwortung dafür trägst du ebenfalls in dir. Ich lege dir sehr ans Herz, für deine innere Balance und Schmerzlosigkeit, höre in dich, folge deinem Weg und handle!

Damit du zu dir findest, biete ich nebst dem Energie Coaching, alle 8 Wochen ein Themeninput an. Schau doch auf meiner Homepage vorbei, da findest du alle weiteren Informationen dazu (Inputs für das 2026 sind noch in Bearbeitung). Zudem biete ich am 22.10.2025 um 18:30 Uhr mein **kostenloses Webinar** an «Schmerzfreiheit & innere Balance». Da lüfte ich das Geheimnis, wie du schmerzfrei leben und in innerer Balance sein kannst. Anhand von meinen wahren Erfahrungen aus der Praxis und praktischen Beispielen lade ich dich herzlich ein, daran teilzunehmen. Nutze diese Chance und melde dich an, liebe Seele, damit machst du den ersten Schritt – für dich.

Übrigens kannst du jederzeit mit mir verbunden sein – über Instagram, WhatsApp oder über die Homepage.

In Verbundenheit.

Deine  
Nicole

Energie Coach  
Schmerzfrei & innere Balance  
Nicole Keller  
[www.selbstheilungaktivieren.ch](http://www.selbstheilungaktivieren.ch)  
selbstheilungaktivieren@outlook.com  
selbstheilungaktivieren24 (Instagram)  
077 524 41 40

